

お知らせ

平成29年8月1日より御祓公民館館長に就任され、御祓公民館が廃止後、御祓地域づくり協議会事務局長尾田光生氏が令和3年3月31日付で退任されました。

ふれあい子ども館 5月行事予定

- 6日(木) なかよしティータイム 10:30~11:30  
(乳幼児親子対象)
- 8日(土) ミニトマト苗植え 13:30~14:30
- 11日(火) } 野の花アレンジ 10:30~11:30  
13日(木) } (乳幼児親子・一般大人対象)  
※参加費 100円 先着申込制：各日5組まで  
いずれかご都合の良い日を選んでご参加下さい。
- 22日(土) プログラミング体験教室 13:30~14:30 (小1~3年生) } 2部制  
15:00~16:00 (小4~高校生)  
※タブレットを使って、ロボットを動かします。  
先着申込制：各部5名まで  
小学校1、2年生には保護者の付き添いをお願いします。
- 23日(日) タイルコースター作り 13:30~16:00  
(小学校3年生以上~高校生対象)  
※参加費 100円 先着申込制：15名まで
- 29日(土) ドッチビー 16:00~16:45

★いずれも電話でのお申込みOKです。



★4月25日(日)に開催いたしました「子どもでか山」では、  
たくさんの方のご協力をいただき大変有難うございました。



# 生活習慣病予防教室

## フレイル(虚弱体質)予防講座

講師：鍛冶保健師

時間 13:30~13:40

## 健康長寿3つの柱

栄養・運動・社会参加

## 運動教室

講師：宮西好子氏

時間 13:40~14:40

運動しやすい服装  
水分補給は持参ください

内履きをご持参ください

## フレイルとは

加齢とともに運動機能や認知機能に低下が見られる要介護  
前段階の状態になることです

今回は健康を保つためにどのような予防をすれば良いか

お話しと運動の教室です ご参加お待ちしております

日時：令和3年5月20日(木)

場所：御祓地区コミュニティセンター

🍷 新型コロナで長らく自粛生活でも出来ることを続けて健やかな体を保ちましょう 🍷

主催 御祓地区健康まちづくり推進連絡会

## 「今後の行事予定」

6月12日(土) ウォーキング

6月13日(日) 町内対抗グラウンドゴルフ大会

※仔細につきましては後日お知らせします。

新型コロナウイルス感染防止のため、延期、中止になる場合があります。

